

PORTFOLIO

แฟ้มสะสมผลงาน



จัดทำโดย

นายวีระสุข พุ่มศรี



ผมไม่ได้มาที่นี่เพื่อเป็นเพียงคนธรรมดาเพื่อทำงาน
ผมมาที่นี่เพื่อแสดงศักยภาพพัฒนาองค์กรให้ดีกว่าเดิม



เจ้าของเพจ
หิวสติดล่าฝัน



จบการศึกษาจาก
มหาวิทยาลัยมหิดล



มีประสบการณ์การ
ทำงานในโรงพยาบาล
กล้วยน้ำไท มา 1 ปี

สารบัญ

CONTENTS

PREFACE

03

คำนำ

PROFILE

04

ประวัติส่วนตัว

EDUCATION

05

ประวัติการศึกษา

TRANSCRIPT

06

ผลการเรียน

PERFORMANCE

07

ผลงาน

PRIDE

11

ความภาคภูมิใจ



คำนำ

PREFACE

สวัสดีครับ ผมชื่อวีระสุข ตอนนี้ผมเป็นพนักงานนักวิทยาศาสตร์การกีฬาและผู้ช่วยนักกายภาพบำบัดที่โรงพยาบาลกล้วยน้ำไท หน้าที่ได้รับผิดชอบ ดูแลด้านอุปกรณ์ทางการแพทย์ ทำใบนัดคนไข้ออกโปรแกรมการออกกำลังกาย เฉพาะบุคคล พาคนไข้หัดเดินด้วยอุปกรณ์ พาคนไข้ออกกำลังกาย ฟันฟูสมรรถภาพ อธิบายลดความเสี่ยงต่ออาการบาดเจ็บให้คนไข้ มีประสบการณ์ทำงาน 1 ปี การสร้างตัวตนในโลกออนไลน์ได้เป็นเจ้าของเพจหิ้วสตீดล่าฝัน ซึ่งบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ได้ผลตอบรับดีมากผมจึงอยากหาความท้าทายครั้งใหม่ ผมได้รับประสบการณ์ก่อนหน้านี้จากโรงพยาบาลที่สอนให้ผมได้เรียนรู้การทำงานมากมาย และผมคิดว่าเป็นโอกาสที่ดีของการเติบโตอีกก้าว หากได้ใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาในการร่วมงานกับบริษัทของคุณ จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมผมจึงตื่นเต้นกับโอกาสนี้ที่องค์กรของคุณมอบให้กับผมครับ



วีระสุข พุ่มศรี



นาย วีระสุข พุ่มศรี
ชื่อเล่น วิ

งานอดิเรก

- เล่นกีฬาฟุตบอล
- อ่านหนังสือ
- ฟังพอร์ตแคชการเงิน
- ทำเพลงคอนเทนท์

ความสามารถ

- นักเขียนแรงบันดาลใจ
- ออกโปรแกรมออกกำลังกาย
- ฟันฟูสมรรถภาพทางกาย
- เล่นกีฬาฟุตบอล
- ให้ความรู้ลดความเสี่ยงต่อบาดเจ็บ
- นักสร้างวิดีโอคอนเทนท์

PROFILE

ประวัติส่วนตัว

ข้อมูลส่วนตัว

เกิด : กันยายน 2543

อายุ : 23 ปี

สัญชาติ : ไทย

เชื้อชาติ : ไทย

จบการศึกษาคณะ : วิทยาศาสตร์การกีฬา

จบการศึกษาจาก : มหาวิทยาลัยมหิดล

ติดต่อส่วนตัว : 095-828-1211

ประวัติการทำงาน

นักวิทยาศาสตร์การกีฬาในโรงพยาบาล

ผู้ช่วยนักกายภาพบำบัดในโรงพยาบาล

ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลมหาวิทยาลัยนวมินทราชินราชมงคล

ผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลเยาวชนมหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้ฝึกสอนกีฬาเยาวชนอะคาเดมี่ พีเอสซี

เจ้าของเพจและช่องติ๊กต็อก หัวสตี๊ดล่าฝัน

ประวัติการศึกษา EDUCATION



ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

โรงเรียนปทุมคงคา

2559

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนวัดสุทธิวราราม
"ศิลป์-สังคม"

2562

ระดับปริญญาบัตร

มหาวิทยาลัยมหิดล
"วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
การกีฬา"

2565





ประวัติการทำงาน

RESUME



VEERASUK PUMSRI

CONTACT INFORMATION

-  PHONE NUMBER : 095-828-1211
-  E-MAIL : VEERASUKPOOMSRI@GMAIL.COM
-  ADDRESS : 12/107 AT NARONG ROAD, KHLONG TOEI SUBDISTRICT, KHLONG TOEI DIS BANGKOK 10110

PERSONAL INFORMATION

NAME : VEERASUK PUMSRI (VEE)
 BIRTHDAY : 10 SEPTEMBER 2000
 GENDER : MALE
 STATUS : SINGLE
 NATIONALITY : THAI
 AGE : 23 YEAR

EDUCATION

MAHIDOL UNIVERSITY
 COLLEGE OF SPOR SCIENCE AND TECHNOLOGY
 : 2019-2022
 GPA : 3.1

PROFESSIONAL EXPERIENCE

- PROJECT PERFORMANCE ANALYSIS MAHIDOL UNIVERSITY
- MEDICAL TEAM MAHIDOL MINI MARATHON
- NAVAMINDRAHIRAJ UNIVERSITY FOOTBALL COACH
- MUSS MAHIDOL ACADEMY FOOTBALL COACH
- CARING FOR THE ELDERLY IN THE POLICE HOSPITAL
- HAS BEEN TRAINED IN CPR AND FIRT AID FROM RAMATHIBODI EMERGENCY MADICAL FACULTY
- SPORT SCIENCE KLUAYNAMTAI HOSPITAL

OTHER INTERESTS AND ABILITIES

- EAD A BOOK
- CONTENT MARKETING
- GRAPHICS DESIGN
- RECITE ANATOMY VOCABULARY
- PLAY FOOTBALL
- RECREATION AND ACTIVITIES

SKILLS SUMMARY

- FIRST AID AND CPR
- BASIC NUTRITION
- COMMUNICATION
- PERSONAL RELATIONSHIP
- PSYCHOLOGY
- SPORT TECHNOLOGY
- ANALYSIS MAHIDOL FOOTBALL TEAM
- MASSAGE
- PREVEN INJURY
- PERSONAL TRAINING
- BIOMECHANICS
- COACH ACADEMY MUSS MAHIDOL
- MANAGER
- FITNESS LEADE
- AEROBIC DANE EXERCISE FOR BEGINNERS
- ANALYSIS DATA AND COLLECT INFORMATION

CAREER OBJECTIVE

I'M INTERESTED IN PHYSIOTHERAPY WORK. HELPING PATIENTS RECOVER THEIR PHYSICAL ABILITY AFTER TREATMENT IS A JOB THAT REQUIRES A LOT OF PATIENCE AMID THE PRESSURE OF PATIENTS AND FAMILIES. ABLE TO HANDLE PRESSURE AND USE THE KNOWLEDGE I HAVE LEARNED TO CONVEY CLEARLY. I LOVE WORKING IN PHYSIOTHERAPY.

ประวัติการทำงาน RESUME



หิวสตัดล่าฝืน

4.7 หนึ่ง ถูกใจ · ผู้ติดตาม 7 หนึ่ง คน

เป็นเจ้าของเพจและช่อง
tiktok หิวสตัดล่าฝืน



ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยใน
โรงพยาบาลกล้วยน้ำไท 1



ฝึกสอนฟุตบอลพร้อมเสริมสร้างกล้ามเนื้อป้องกันอาการบาดเจ็บแก่เยาวชนของมหาวิทยาลัยมหิดล

PERIODISATION PROGRAM				
MONTH NOVEMBER week2 8,10,13 day *endurance strength*				
WEEK2	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
	Warm-up 20 min Strength Dynamic Plyometric Isometric 10 rope 5 kg 2 set 10 x 1 min jump rope 10 rope 1 set 10 x 1 min in/out squat jump 10 rope 2 set 1 min rope 1 set	REST ฝึกเดินขึ้นบันได Warm-up 10 min Stretching 10 min	Warm-up 25 min -Stretching 10 min -Dynamic 10 min Training - Max Strength -Lower Body - lunge jump 10 rope / 1 set in/out squat jump 7 rope / 1 set	REST ฝึกเดินขึ้นบันได Warm-up 10 min Stretching 10 min

ออกแบบโปรแกรมออกกำลังกาย
โรงพยาบาลกล้วยน้ำไท 1

กิจกรรม ACTIVITIES



มีความรู้กายวิภาคศาสตร์ทั้งกล้ามเนื้อเส้นเอ็นระดับพื้นฐาน

มีความรู้การนวดเพื่อรักษาระดับพื้นฐานให้กับผู้ป่วยที่เข้ารับรักษา



ความรู้พื้นฐานในด้านโภชนาการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

กิจกรรม ACTIVITIES



ความรู้พื้นฐานการทำ CPR เบื้องต้น



เป็นผู้นำการออกกำลังกาย



เก็บสถิติด้านการออกกำลังกาย



เป็นผู้นำการออกกำลังกาย
Weight training

กิจกรรม ACTIVITIES

มีความรู้เรื่องเทปรักษาทุกชนิด



หิวสตัดล่าฟัน

4.7 หมื่น ถูกใจ · ผู้ติดตาม 7 หมื่น คน

เป็นเจ้าของเพจหิวสตัดล่าฟัน

เป็น content creator tiktok
หิวสตัดล่าฟัน



⚙️ ความภาคภูมิใจ ⚙️

PERFORMANC

E



จัดกิจกรรมการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนรวมเยาวชนและผู้ปกครองกว่า 1000 คนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

ช่วยคนไข้ออกกำลังกายอย่างถูกวิธีหลังผ่าตัดหรือพักฟื้นสร้างกล้ามเนื้อ



สร้างช่อง tiktok แรงบันดาลใจให้เยาวชนไทยทั้งชายและหญิงมีเส้นทางในวิชาชีพของกีฬาต่อยอดสู่อนาคตที่ดีต่อไป



THANK YOU



095-828-1211



Veerasukpoomsri@gmail.com

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเราจะได้ร่วมงานกันนะครับ